



9月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー ゆでとうもろこし ぶどうゼリー	762 2.6	22.5 20.6	牛乳 ぶたにく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	
3 (火)	麦ごはん 牛乳 たこ焼き 豚キムチ炒め わかめスープ	705 2.9	30.1 18.7	牛乳 たこ ぶたにく とりにく なると わかめ とうふ	にんにく しょうが はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら さとう おおむぎ ごま	
4 (水)	テーブルロール 牛乳 ハムカツ スパゲティミートソース 冷凍みかん	856 3.6	33.6 29.1	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー トマト みかん	パン あぶら スパゲティ さとう	
5 (木)	麦ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 五目厚焼きたまご 炒り鶏	732 2.4	28.6 18.1	ひじき かつおぶし 牛乳 たまご とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ たけのこ いんげん	こめ あぶら さとう おおむぎ ごま	
6 (金)	ごはん 牛乳 えびカツ ブロッコリーのソテー コンソメスープ	713 1.8	30.9 17.8	牛乳 えび たら ウイナー とりにく	ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	こめ あぶら マカロニ	
9 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレー南蛮ソース 肉じゃが さつまいもチップス	821 1.8	30.7 26.1	牛乳 ぶたにく	ながねぎ にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも じゃがいも さつまいも	
10 (火)	麦ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ れんこんのきんぴら えのきのみそ汁	766 2.6	31.4 22.5	牛乳 さつまあげ さつまあげ とうふ みそ	れんこん こんにゃく えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう おおむぎ ごま	
11 (水)	丸パン 牛乳 たらフライ ゆでキャベツ 減塩ソース ワンタンスープ	711 3.7	29.6 24.9	牛乳 たら なると わかめ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ	パン あぶら ワンタン ごま	
12 (木)	五目ごはん 焼きのり 牛乳 鶏つくね 豚肉と大根のみそ煮	757 3.2	30.6 24.2	のり 牛乳 とりにく ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ えだまめ	こめ さとう	
13 (金)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草ソテー ポークハヤシ キャンディチーズ (2こ)	753 2.4	27.2 20.9	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ	ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ あぶら じゃがいも	
17 (火)	お月見にちなんだ献立です。						
	ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグてりやきソース お月見団子汁 十五夜ゼリー	739 2.0	28.0 18.1	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも じゃがいも ゼリー	
18 (水)	黒糖パン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット (2こ) ゆりっこシチュー	756 2.8	31.6 22.9	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン あぶら じゃがいも ミルメーク こめこ	
19 (木)	ごはん 牛乳 ツナカレーコロッケ いんげんの甘辛煮 大根とベーコンのスープ	737 2.8	25.1 23.6	牛乳 ぶたにく ベーコン	いんげん にんじん しょうが だいこん ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも	
20 (金)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 鮭のチリソース かしわ汁	736 2.5	34.0 19.7	たまご のり 牛乳 さけ とりにく とうふ きなこ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	こめ あぶら ごま さといも さといも	
24 (火)	麦ごはん 牛乳 とりそばろ トックスープ ミニアセロラゼリー (2こ)	783 2.5	31.2 17.6	牛乳 とうふ とりにく わかめ	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん ながねぎ	こめ あぶら さとう おおむぎ さとう ごま	
25 (水)	甘納豆パン 牛乳 肉団子甘酢あん (2こ) カレーうどん 黒糖ビーンズ	824 3.7	32.8 25.6	牛乳 ぶたにく なると スキムミルク だいず あまなっとう	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	パン うどん	
26 (木)	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 ウエハース	824 2.1	26.7 28.0	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ たら ほししいたけ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう じゃがいも ウエハース	
27 (金)	秋を感じる献立です。						
	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋野菜のみそ汁 さつまいも豆乳タルト	796 1.8	28.4 22.4	牛乳 ぶり とりにく いわし みそ	にんじん だいこん こんにゃく しめじ	こめ あぶら さとう さつまいも タルト	
30 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ポテトソテー かきたま汁	839 3.0	35.9 27.6	牛乳 ぶたにく とりにく ウイナー とうふ わかめ たまご	にんにく りんご レモン たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	
栄養量平均値		769 2.7	29.9 22.5	(エネルギー比15.6%) (エネルギー比26.3%)	※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、7月は不検出です。		

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2.5g未満

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。



